



Weniger ist manchmal mehr

zertifizierter Kurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens

Ziel	Gewichtsreduktion
Dauer	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
Inhalt	In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen.

Ernährung ist der wichtigste Faktor für die Gewichtsentwicklung. Körperliche Aktivität und eine geeignete Kompensation von Stress helfen ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Im Kurs lernen Sie, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen und Körpersignale richtig zu interpretieren.

Mit dem Einstieg in den Kurs "Weniger ist manchmal mehr" können Sie die Pfunde purzeln lassen. In der lockeren Atmosphäre einer Gruppe lernt es sich leichter und Sie sammeln viele Anregungen durch den Erfahrungsaustausch untereinander. Das neue Prinzip können Sie dauerhaft im Alltag umsetzen und damit Ihren Ernährungsstil und Ihr Körpergewicht nachhaltig verändern.

Ort	Praxis für Ernährungsberatung Mittlere Str. 9/2 Weil der Stadt - Merklingen
Dauer	23. September - 12. Dezember 2019
Zeit	10 x montags 19:30 - 21:00 Uhr
Kosten	195 Euro Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Termine	
23. Sep.	Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion? Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung
30. Sep.	Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen
7. Okt.	Essgewohnheiten Mahlzeitenverteilung



- | | |
|----------|---|
| 28. Okt. | Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen
Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms |
| 4. Nov. | Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate
Getränke
Essen außer Haus |
| 11. Nov. | Gemüse ist das A und O
Zwischenbilanz |
| 18. Nov. | Rund um's Fett
Was steht auf der Packung? |
| 25. Nov. | Risikosituationen und Heißhunger
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren |
| 2. Dez. | Einkauf und Vorräte |
| 12. Dez. | Bilanz ziehen
Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen |

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Kurs mit Übungen

Voraussetzung Keine

Teilnehmerzahl 7 - 9

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/385 gefunden.
Erstellt am 19.2.2019*